

CRS 4 3 9 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2024
6月
18日

函館千代台陸上スクール
中長距離班・練習予定表
電話 090-4870-7541 岡部

◎第770回中学通信道南大会 赤字—全道 ◎

中男 1500M	③坂口 竣哉	4分38秒52	⑤石山 竜聖	4分42秒76
	⑧南部 寛太	4分46秒99	⑨小林 泉月	4分51秒50
3000M	①小林 一奈	8分53秒32新	②齊藤 陽	9分54秒20
	③坂口 竣哉	9分54秒29	⑥石山 竜聖	10分08秒89
	⑨小林 泉月	10分13秒86	⑩南部 寛太	10分22秒32
中女 800m	①佐藤 柑奈	2分27秒51	⑥小田 葵	2分34秒07
	⑦小松 由奈	2分42秒30		
1500m	②佐藤 柑奈	5分05秒36	③小田 葵	5分41秒32

1 先週の練習結果 赤字印—頑張ったで賞!

- 6月11日火 400×10—15+400M—一奈8000m28分23
齊藤23分09犬塚◎23分09石山23分35南部23分55泉月15周体不坂口
5周×3 85ペース 石川16分30大和7周◎11分48前田2分24、2分3
0、2分22、2分34 柑奈16分20さゆり16分30あおい16分57美春8
周13分26、+4周さら6周10分09+6周 めい7周◎12分10ゆきじ7周
千奈3周◎4分57、5分16 小松3周4分50、5分08
- 6月12日水1000×3 600×2+400 一奈2000m◎5分45
齋藤3分08—13—11坂口3分08—13—05石山3分08—17—1分52
南部3分08—18—24泉月3分18—26—11犬塚3分10—1分50柑奈6
00M1分50—1分54—1分52石川1分57—1分59—3分35◎吉田1分
58—2分02—2分04そうま2分42—2分43—1分44前田2分15—1分
59—2分32小松2分05—12—08あおい3分30—41—2分01美春2分
02—2分02—1分59さら2分06—04—10ゆきじ◎2分09—09—78
めい2分04—04—78せな◎2分10—2分10—80凜◎2分13—10—8
1杏◎2分23—19—77りさ2分28—2分20—91
奈良—砲丸投 多目的 杏—砲丸投 佐々木凜—砲丸投 円盤投 25M~27M
- 6月13日木 調整 一奈ジョグ 2レーン 坂口3分切りか?
坂口3分02石山3分08+◎63南部3分10+66泉月3分16+71犬塚◎
3分13+69大和2分11前田2分12、1分56、100m×3 24秒柑奈
3分25+73さゆり3分28+2分05葵◎3分32+75美春◎3分24+7
3さら◎3分33+◎77ゆきじ◎3分42+80◎81せな2分20めい◎3分
33+◎77凜2分11+◎78りさ2分40+◎88杏2分25+82はな2分
51+◎90

2 練習予定

- 6月18日(火) 16:00 P—ラン
6月19日(水) 16:00 中—200m×15~ 小—200×10~12本
6月20日(木) 16:00 8の字
6月22日(土) 6:50 記録会4戦
6月23日(日) 9:00 普及練習会 小中学9:30—外周?
6月25日(火) 16:00 Pラン400m 10~15~20~30周 加速5